



Tomate locale

Disponibilité:
juin à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce que tout le monde a raison !

La tomate peut être considérée comme un fruit ou un légume ! D'un point de vue botanique, la tomate est un fruit, tout comme la courge ou le concombre. D'un point de vue culinaire, elle est utilisée comme légume.

→ Parce qu'elle est internationale !

Originaires d'Amérique du Sud, la tomate est maintenant cultivée et cuisinée sur tous les continents. Crue ou cuite c'est un ingrédient de base de la cuisine italienne, provençale, grecque, espagnole et surtout mexicaine.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Bruschetta



PORTIONS: 6 À 8

15 MIN

Ingrédients

- 10 tomates italiennes, évidées, coupées en petits dés
- 2 à 3 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- Herbes fraîches (basilic, coriandre, persil), au goût
- Sel et poivre au goût

Variantes (autres ingrédients, hachés finement, à ajouter au goût)

- Fromage feta + olives + oignons verts + origan
- Tomates séchées + artichauts marinés + persil
- Cantaloup + concombre + oignon rouge + menthe
- Fromage halloum + olives + basilic

Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Les tomates peuvent également être pelées et épépinées avant préparation. Il suffit de les plonger 15 à 30 secondes dans de l'eau bouillante et la peau se retire facilement une fois refroidie.



Tarte aux tomates fraîches



PORTIONS: 4

10 MIN 35 À 40 MIN

Ingrédients

- Pâte brisée (maison ou du commerce)
- 3 tomates, tranchées en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 g de fromage de chèvre, environ 125 ml (½ tasse)
- 1 à 2 oignons verts, hachés finement
- Herbes fraîches au choix (thym, ciboulette, basilic)
- Sel et poivre au goût

Pâte brisée (pour 2 fonds de tarte)

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine non blanchie
- 125 ml (½ tasse) de beurre froid
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 œuf
- 45 à 75 ml (3 à 5 c. à soupe) d'eau

Préparation

- 1 Étaler la pâte au rouleau et couvrir un moule à tarte d'environ 25 cm (9 à 10 po).
- 2 Trancher les tomates et les disposer sur le fond de tarte.
- 3 Ajouter un filet d'huile d'olive, les oignons verts, le sel, le poivre ainsi que les fines herbes.
- 4 Répartir le fromage de chèvre sur le dessus.
- 5 Cuire au four 30 min ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et croustillante et le fromage de chèvre légèrement coloré.

Pâte brisée

- 1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
- 2 Incorporer le beurre à l'aide d'un couteau à pâte ou du robot culinaire afin d'obtenir une texture grumeleuse.
- 3 Faire un puits au centre, y ajouter l'œuf et l'eau et incorporer graduellement la farine au liquide jusqu'à formation d'une belle pâte. Ne pas trop mélanger.
- 4 Laisser reposer la pâte 30 min au frigo.

Source: La Tablée des chefs equiterre.org/solution/recettes